

„A szabad föld vonzereje a természetesség, termékenység és szabadság mellett, hogy az abba becsapódó harag elfolyik vagy elpárolog.”¹

1. Esetleírás

Évával² hosszabb ideje ismerjük egymást, kettő 6 alkalmas coaching folyamatot zártunk le az elmúlt 4 évben. Mikor idén újra elkezdtünk dolgozni, akkor ízlelgettem először a gondolatot, hogy milyen az, amikor ügyfél és coach párhuzamosan dolgozik önmagán. Biztosan másképp végzem a munkám coachként most, más eszközökkel, más jelenléttel, mint 4 évvel ezelőtt. Éva mindig is kapcsolódott önmagához, ugyanakkor neki is más igénye van már az egyes folyamatokban, más mélységben szeretne felismerésre, elmozdulásra jutni a témájában.

„Készen állok arra, hogy történjen valami!” – ezzel az erős mondattal érkezik meg a mostani folyamat első alkalmára. **„Már felismerem például egy dolgot az adott működésemben, de nem tudok még rajta rögtön változtatni.”**

Művészet, amikor egy coach az ülés első pár percében, az ügyfele első mondataiban meglátja, mi a téma, a vakfolt, az irány. Be kell ismernem, nekem ez még nem megy.

Éva megosztotta velem, hogy leggyakrabban a **megfigyelő** működését alkalmazza (kritikus, távolságtartó és érzelemmentes). Új felismerésként osztja meg, hogy van **beleálló** működése is (bátor és önmagával empatikus). Megkínálom azzal, hogy mosolyog, hangszíne, gesztusa humorban, **játékosságban** gazdag. Elhalkulva megjegyzi: igen, ismeri, „csak mindig vissza van fojtva”.

Elkezd más szinten is reflektálni, amikor **ugrásszerűen** jön egy újabb felismerése, **„Olyan vagyok, mint egy virág, akinek már túl kicsi a föld. Szabadság kell, tér kell, mert bár szép az is, ami van, de sokkal több van a virágban – mi lenne, ha szabad földre ültetnék.”**

Ismerős működés számomra, hogy ezen a szabad földön az ügyfelet partnerségben követem, és nem hívom meg arra, hogy **tiszta megállapodásokat** kössünk. Ezúttal tudatosan kísérletet teszek. Érezhetően azonnal elnehezül az ülés. **„Szívesen választanám a szabadság perspektíváját, hogy döntsek milyen témával dolgozzunk, de szükségem van arra, hogy valahogy bebizonyítsam: érdemes döntést hoztam.”**

Első ülésünk azzal a jó érzéssel ér véget, hogy a korábban megszokott módon kapcsolódtunk, a bizalom magas szinten áll kettőnk között, és a 7. coach kompetenciát is kipipálhattuk: Éva saját működéséről kiterjesztett keretrendszerben kezdett el gondolkodni, mind a KI-ről, mind a MI-ről.

Valós, tiszta szerződésünk ezen az ülésen nem született, a megállapodásunk korábbi munkáink ismerős működése volt.

A következő ülésen újra kísérletet teszek arra, hogy meghatározza, mit szeretne elérni, ő pedig óvatosan elkezd kifejteni a témáját. Beszéde közben szó szerint **alig kap levegőt, könnyekkel telik meg a szeme, szinte fuldoklik, ám mégis fegyelmezten, részletgazdagon és pontosan**

¹ Idézet az ügyféltől.

² Ügyfelem neve a valóságban nem Éva. Szerettem volna nem ügyfélként, távolságtartóan, hivatalosan megjeleníteni. Ez így jobban támogatja a karaktere bemutatását.

fogalmaz. Bennem erősödik külső és belső adatként is, hogy nincs jól! Megállítom és megkérdem, van-e valamire szüksége. Kimegy a mosdóba, iszik egy korty vizet, majd ott folytatja a gondolatot, ahol abbahagyta. Történt valami, ugyanakkor nem vesz róla tudomást. Visszajelzem, mit észletem, és tudatosítom benne, hogy eldöntheti, mire szeretne fókuszálni: haladjunk tovább az eredetileg hozott témájával, vagy kezdjünk el azzal dolgozni, ami az imént történt.

Elmeséli, hogy sokadik gyerekként boldogulásának eszköze volt, hogy megtanult **„jól” alkalmazkodni.** Ugyanakkor annak megfogalmazása, hogy **neki mire van szüksége,** nem feltétlenül került fókuszba.

Mindkettőnk megélése, hogy ez egy „nagyon nehéz ülés volt”.

Szupervízióban ránéztünk, hogy mi akadályozza a szerződést és az egyes témában való elmélyülést. Mindkettőnk vakfoltja, hogy **egy érzés felismerése hiába számít eredménynek, abból még szükségletet kell transzformálni, hogy valódi elmozdulást eredményezzen.** Bennem coachként az **ügyfél tisztelete** akadályozta, hogy megállítsam az újabb témára való ugrást, hisz a felismerések is hoztak Éva számára hasznos eredményeket. **A korábban megszokott, ismerős működésünkön változtatni egy újfajta szerződést igényel.**

A következő ülésen elmondta, hogy az előző alkalom tanulsága számára, miszerint a szükségleteivel foglalkozott. Wow! Újabb példa arra, hogy ami az ülésen történik, azzal az ügyfél a két alkalom között önállóan halad, dolgozik.

Bátorítom, hogy szerződünk arra is, hogyan szeretne ebben a coaching folyamatban másként működni. Jelzi, hogy rendben szerződünk. Ugyanakkor gyorsan hoz egy másik fontos témát, ami hoz újabb felismerést. Ez az a mintázat, amire szemem volt már az első két alkalommal, de nem tudtam hogyan lehetne partnerségben visszaadni. Megosztom vele a szupervíziós felfedezésem az ugrálásról. **„Igen, nehéz elköteleződni egy téma mellett, mert mi van, ha a másik „hasznosabb”.** Kérdéseimre egyértelműen tudatosítja, hogy egyetlen példával sem tudja ezt a félelmét alátámasztani.

Arra hívtam meg Évát, hogy **kezdjen el ezen a szabad földön ültetni, egy másfajta működésre is szerződünk.** Jelzem majd neki, amikor ugrik, és el tudja dönteni, hogy marad-e az eredeti témájánál, vált vagy kapcsolja őket.

Melyik témát ültetné el elsőre? „Befeszülés”, „gyűjtögetés”, ezt a működését szeretné megváltoztatni. Hamarabb tudja a negatívumokat kimondani, még akkor is, ha ő, aki tud alkalmazkodni „bírja”.

A téma melletti elköteleződés nem okoz számára nehézséget. Érezte, mi érdekli jobban, nem a hasznosság lett a választása alapja. „Zsigerileg érzem, hogy a gyűjtögetésnek van aktualitása, és látom, több kapcsolatomat is meghatározza.”

Felismeri, hogy a gyűjtögetés mögötti legerősebb érzése a „félelem” a másik fél reakciójától, attól, hogy távolság lesz kettejük között, ha kimondja, ami benne van. Megfogalmazza, hogy „elfogadásra, közelség megmaradására” van szüksége.

Visszajelzek egy bennem kialakult képet arról, hogyan beszél saját maga és a másik fél szükségleteiről. Olyan mintha a sajátját csupán megérezné, a másikat kitalálná. Sokszoros energiát fordít a másikéra a magáéhoz képest.

Mi az a fókusz, Éva, amibe beleragadtál? – kérdésre jön a zsigeri válasz: „**A másik életét megkönnyíteni, kiszolgálni, jobbá tenni.**” „**Az, hogy a saját ... nem tudom kimondani ... hogy a saját életemet megkönnyebbíteni**”... **Milyen dolog, hogy a saját gondolataimat akarjam megkönnyíteni, miközben de!!!**”

Éva odaállt maga mellé és fókuszát saját igényei, szükségletei megfigyelése felé fordította, saját élete könnyebbé tétele mellett köteleződött el. Látható, hogy a témájának több hagymahéja volt.

A működésünkre való újraszereződés – csak tudatos döntéssel ugrik egy másik felismerésre – újabb réteget hozott Évának önmagáról. Elköteleződött a változtatás mellett. Rájött arra is, hogy nem minden kapcsolatában fogja tudni mindezt ugyanúgy alkalmazni, de amit tesz, azt mostantól tudatosan teszi. Lehet, hogy egyes kapcsolataiban megáll ott, hogy nem keresi a másik szükségletének kielégítését, más kapcsolataiban ki fogja fejezni sajátját, de innentől kezdve ezt tudatosan teszi.

Credo: A tanulás abból is többől tud fakadni, ha átgondoljuk azt, ami eddig is jól működött, akár azért, hogy megerősödjön, akár azért, mert máshogy is lehet.

2. Intervíziós munka, az ülésre való reflektálás

Saját legerősebb tanulásaim:

- milyen az, amikor közös vakfoltom van az ügyféllel és a szupervízió, hogyan tud ebben a helyzetben segíteni felismerni és dolgozni a vakfolttal.
- ráláttam, hogy egy korábban jól működő együttműködésben is lehet, sőt szükséges újfajta működésre szerződni, ha arra van igény az ügyfél részéről, vagy támogatni tudja az ügyfelet.

A folyamatban használt eszközök:

- Gestalt módszer itt és mostja, külső-belső adatok, hipotézisek megvizsgálása,
- az erőszakmentes kommunikáció 4 lépése,
- cselekvésorientált módszertan, belső hangokkal dolgozás.